

技術・研究分野 | 調査・研究 | 奨励賞(審査委員長賞)

020

### 木の内装と間接照明を組み合わせた寝室環境による睡眠の質改善効果と疲労軽減効果

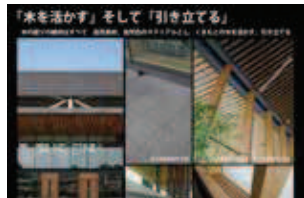
住友林業株式会社

**概要**

睡眠の質の悪化は心身の不調を引き起こし、日中の作業能率の低下(疲労)および生活の質(QOL)の低下をもたらすことから深刻な問題と捉えられている。本研究では、木の光学的特長(青色波長成分を多く吸収する)を活かす一手法として、木を間接照明の反射板として利用する方法に着目し、木の内装と間接照明を組み合わせた寝室環境による睡眠の質改善と疲労軽減効果について検討するため、健康成人男性を対象とした医学的試験を実施した。その結果、この組み合わせは、就寝前に適した副交感神経優位な状態へスムーズに移行させる寝室環境をつくり、上記の機能性を有することが示唆された。本研究の成果は八王子展示場の寝室仕様に反映し、展示場の来場者に光環境を体感してもらうことによって、「木の間接照明」による効果の紹介をしている。

◆[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcam/12/2/12\\_55/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcam/12/2/12_55/_article/-char/ja/)  
仕様: 戸建住宅向け寝室仕様「木の間接照明」  
入手先: 住友林業株式会社筑波研究所

**評価ポイント** 現代は睡眠障害の時代とも言われる。健康や生活の質の低下をもたらす、この現象を木の内装と間接照明を組み合わせた寝室環境から解決しようという意欲的な試みである。睡眠や疲労軽減と木の関連性の医学的なエビデンスは木の利用範囲を広めることにつながる。



建築・空間分野 | 公共施設 | 奨励賞(審査委員長賞)

021

### 阿蘇くまもと空港 国内線ターミナル

株式会社日建設、熊本空港ビルディング株式会社、大成建設株式会社、一般社団法人熊本県木材協会連合会、株式会社ウッドイーファーム

**概要**

空港ターミナルは従来、画一的で無機質な空間になりがちです。阿蘇くまもと空港の旅客ターミナルは県産材を前面に採用し、「くまもと独自の空の玄関」としました。外部、内部、触れる高さに適材適所で木を使い分け、大規模建築を五感に働きかける、木の暖かみ、香りを感じる、木造を超える、木質空間としました。「ALLくまもとの木を集めて纏うことを考え、小国、鹿北、山都、球磨・芦北から杉を集めました。カーテンウォール方立、サイン、カウンターに熊本県産の檜を使いました。調達・加工・施工を含め、熊本の木材流通ネットワークを最大限活用し、木の色味、節の具合をそそえながら材料手配をしました。木廻りのマテリアルはすべて自然素材、自然色のマテリアルとすることで「くまもとの木」を引き立てる素材としました。

◆<http://www.kmj-ab.co.jp>

**評価ポイント** 地域材を内装に使い、木の暖かみに触れ、香りを感じることで五感に働きかける「おもてなし」空間をデザインしている。木の質感を活かした空間は意匠性に富み、来訪客の記憶に残るものとなるだろう。



建築・空間分野 | その他 | 奨励賞(審査委員長賞)

022

### へんろ小屋

歌一洋、「四国八十八ヶ所へんろ小屋プロジェクト」を支援する会

**概要**

へんろ小屋とは四国の札所を巡拝する遍路道1400kmにある、お遍路さんが休憩・仮眠する東屋的建物。プロジェクトは歌一洋が2001年からボランティアで設計・建設推進中で、54棟完成している。5棟の小屋はこの一環。小屋は主に地域住民が歩き遍路の「お接待」に使う。建築費用は個人を主に、企業、各種団体、行政他の寄付による。設計は建設地域の特有の風土、伝統、産業等の文化や空海の思想も反映している。できるだけ多くの地域住民によりつくる過程を大切にしている。手段としての小屋でふれ合い、支え合いの精神が四国から日本、世界へ広まることを願っている。※支援する会は歌一洋のこのプロジェクトをサポートし、共に建設を推進する任意団体。

◆<http://www.geocities.jp/henrogoya/>

**評価ポイント** 独特の意匠を持つ木小屋を通じて、お遍路さんとのふれあい、遍路文化の向上につなげるという、地域文化を象徴する木づかいの好例。専門的な技術を要しない構法は、建築、家具など多様な展開の可能性を持ち、参画者が今後も積極的に木を使う契機にもなる。